

婦女及家庭成長中心
Women and Family
Enhancement Centre

婦女及家庭 服務專訊

2025年4至6月



2025年3月21日

開始報名

(留意報名首日安排)



目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	6
「家」回憶 — 系列活動	9
「女創奇蹟」 - 婦女創業支援計劃 2024	11
婦女自強系列	12
婦女技能發展系列	22
婦女及家庭支援系列	27
個人及家庭活動報名表格	
共建家庭系列	34
社區關懷及支援系列	38
社區互助系列	40
義工培訓及服務系列	42
社區資源系列 (免費約見律師服務)	46
多代家庭教育及支援計劃 (第四期)	49
課程總表	51
會員須知	54

『拒收直接促銷通知書』

如欲要求『香港家庭福利會』**停止**使用閣下個人聯絡資料（如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會與你作直接促銷／推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途，請於下列空格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄/傳真回本會（地址：香港家庭福利會婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下，傳真號碼：29600125）。費用全免。如有查詢，請致電（分會電話：28115244）與本會聯絡。

本人（姓名如下）不同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

姓名（中文正楷）：_____（英文正楷）_____

簽署：_____ 日期：_____



時間就如沙漏，流失的每分每秒都不能復返。本中心今季主題為「家」回憶，希望透過一系列活動，讓大家能夠把握及珍惜時間，不僅與大家一同回味往事，儲存美好記憶，亦一同參與活動增添家庭回憶，凝聚幸福時光。

本季主題同時響應本會的「Homeland」家庭節2025，提供機會讓公眾參與其中享受家庭時光，為家庭時間賦予意義。「Homeland」家庭節將於5月17至18號在圍方舉行，而我們「女創奇蹟」— 婦女創業支援計劃2024的參加者也將成為檔主之一。希望大家屆時以行動支持她們的作品，親身到場體驗，肯定她們的努力和才能，讓她們再接再厲，不斷進步，繼續創業之路！！



重要事項

如何接收本中心廣播訊息

為了確保大家能夠成功接收本中心發出的最新資訊，請各會員新增本中心WhatsApp 電話號碼“61311450”到閣下手提電話內手機通訊錄的「聯絡人」中，才能夠接收本中心最新的廣播訊息。



歡迎大家追蹤中心社交平台帳號！



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



活動報名流程

抽籌號

報名

公開報名

3月7日 (上午9:00) → 3月16日 (下午11:59)

預先登記「報名日籌號抽籤」

抽籌號



掃描二維碼
網上登記



致電中心向
職員登記

3月18日或之前

以中心WhatsApp通知結果

2025年
3月21日
(五)

上午9:15-下午12:00

會員按所屬時段到中心報名

*注:只處理已抽籌號登記會員的報名

報名日

已填寫的
報名表

會員證

證明文件
(如適用)

費用

- 只可報 **6** 個活動及 **3** 個親子活動
- 每個籌號只處理**相應會員**的報名,不設為其他會員代報活動
- 籌號**不能轉讓**,不符之申請將不獲處理
- 如未能在指定時段到中心報名,可於**指定時段後**任何時間到中心報名(可遲不可早)

下午2:00-晚上9:00

所有會員、訪客皆可到中心報名

公開報名

由3月22日(六)起
中心開放時段內

- 所有會員、訪客皆可到中心報名
- 不限報名活動數目
- 可由他人代報

報名日常見問題 FAQ

Q: 如果我報名日當日上午唔得閒，即係唔需要登記抽籌號？

A: 報名日上午唔得閒都可以登記抽籌號，委託家人或朋友根據獲抽中的籌號及時段，帶備會員證及已簽署的活動報名表到中心報名。如果唔登記，亦歡迎於報名日下午親身前來中心報名。

Q: 我唔識網上登記籌號，可以點做？

A: 歡迎致電中心28115244請職員協助登記抽籌號。

活動報名須知

- 所有受名額限制之活動均不設電話留名及報名，有興趣報名者請預先登記抽籤或於報名日下午起親臨中心報名；
- 所有受名額限制之活動，均以先到先得形式報名，額滿即止；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。不符資格者，所付費用將不獲退回；
- 如欲以會員價參加活動，凡於任何時候報名必須出示有效會員證；
- 非會員或會籍到期者可辦理入會或續會手續，會員入會或續會年費為港幣30元正；
- 報名日翌日起，會員可授權他人代報，受託人需備有代報活動授權書，授權書當中須包括下列資料：
 - ✓ 委託會員之姓名、身份證號碼、有效會員證、報名之班組資料及正式簽署
 - ✓ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊，以致未能完成報名手續，中心概不負責，授權書可向中心索取或自行根據上述資料填寫，每位受託人每次只可為一位會員以授權書代報活動)



自2005年起，本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「香港賽馬會社區資助計劃-婦女創新天」，該計劃從女性角度出發，促進婦女個人成長、提升身、心、社、靈健康、建立社交及社區支援網絡，以及推動社區建立關懷婦女和家庭的氣氛，促進社區和諧。

由2024年10月開始，為確保活動及班組能順利進行，學員若無故遲到超過20分鐘或缺席，將不能參與該節活動、索取活動材料包及獲得製成品，已繳付之費用亦不會獲退還。若因身體不適而未能出席，出示醫生紙或相關證明可獲酌情處理或安排退款。以上條款適用於本中心所有班組活動，敬請留意！

會員專區

健康講座 — 飲水飲食有學問？

(此活動由家福會與救世軍合辦)

P2500136

日期：2025年5月13日 (星期二)

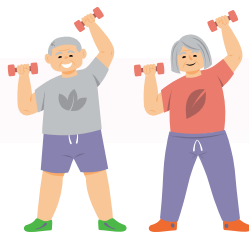
時間：上午10:30 - 11:30

內容：本活動將探討如何『飲』水對身體才是最合適、常見飲水謬誤、病患者對水份的攝取，以及健康飲水而出現的消費陷阱等。此外，還會介紹健康飲食的方法、認識熱量的需求、認識6大類食物等，幫助參加者提升健康飲食知識。

對象/名額：婦女及照顧者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：職員莊凱榮先生



健康講座 — 老友運動齊起動

(此活動由家福會與紅十字會合辦)

P2500027

日期：2025年6月25日 (星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

內容：由香港紅十字會專業醫護人員主講做運動的益處、安全指引和適量運動的實際例子等的健康專題講座，以提升社區人士對健康的認識和關注。

對象/名額：婦女 / 30人

費用：會員 免費 / 非會員\$10

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：講座不包括健康檢查

益智教育玩具

小朋友玩具閣 開放啦!

逢星期一至五
下午3:30-6:30開放

*須由家長陪同借用玩具

新服務!

桌遊租借區 開放啦!

歡迎大家來中心租借桌遊玩，
同家人朋友共渡歡樂時光!

可租借桌遊包括：

Dobble Kids, 豬朋狗友, 快手鬼鬼等





網上報名

「陪妳傾」 諮詢及輔導服務

為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

You
Are
Not
Alone

歡迎查閱第12頁了解更多。

惡劣天氣安排

懸掛熱帶氣旋及暴雨警告信號下之服務安排

警告／信號	中心開放安排	中心內講座／小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動(註2) (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
1號熱帶氣旋警告	✓	✓	☺	✓
3號熱帶氣旋警告	✓	✓ (註1)	✗	✓
8號或較高熱帶氣旋警告	✗ (註1)	✗ (註1)	✗	✗ (註1)
黃色暴雨警告	✓	✓	☺	✓
紅色暴雨警告	✓	✗ (註3)	✗	✓
黑色暴雨警告	✗ (註3)	✗ (註3)	✗	☺ (註3)

✓ 照常開放或活動繼續進行 ✗ 暫停開放或活動取消/延期 ☺ 按實際天氣情況而定，負責職員會與參加者聯絡有關安排

註1：當天文台宣佈在未來數小時內改掛8號或較高熱帶氣旋警告時，未開始的服務、活動將取消/延期，並會勸喻服務使用者盡快返回家中，以策安全。另請家長考慮地區之天氣、道路及交通情況盡快前往本中心接回子女。

註2：若於中心以外進行之活動已開始，負責職員將安排服務使用者留在安全地方，及按實際情況決定活動是否需要暫停或取消，在較安全情況下才返回中心。回中心後服務使用者仍會獲得充分照顧，直至環境安全或家長陪同下才離開中心。

註3：若中心已開放或在中心內已開始的服務及活動將會繼續，並鼓勵服務使用者留在中心，直至較安全情況或家長陪同下才離開。

註4：當8號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號除下後兩小時，本中心將回復正常開放及運作；而有關服務、活動是否如常舉行，一般情況則按上表作出安排，中心亦會按實際情況而作出更改決定，以中心最後公佈為準。任何情況下，負責職員可按實際天氣狀況及使用者安全情況而作出最後決定；服務使用者/家長須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本中心。

註5：如因天氣情況導致活動取消/延期，本中心或未能即時通知參加者。如有需要，可致電本中心服務專線28115244查詢。

註6：如中心取消活動，參加者可憑活動報名收據/證明，於活動取消一個月內到中心辦理退款手續，逾期恕不受理。

本季主題活動

運動無界 — 親子跑步班

(此活動與香港青賢獅子會合辦)

(A組) P2500028

(B組) P2500029

日期：2025年4月6、13、27日及5月4日(逢星期日，共四節)

時間：(A及B組) 上午9:00 - 11:00

內容：活動將邀請教練帶領跑步訓練班，透過有趣互動訓練，讓小朋友參與基礎跑步訓練，並增強親子溝通，創造難忘的親子回憶。通過定期跑步訓練，家長與孩子一同養成健康運動習慣！

對象/名額：區內婦女及其4 - 13歲孩子 / 每組親子9對

(A組) 兒童年齡4 - 8歲

(B組) 兒童年齡9 - 13歲

地點：小西灣運動場(暫定)

費用：\$100 / 對(另加一位小朋友或大人：\$50/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

導師：JKM Training Club (專業教練團隊)

備註：如有長期病患(如高血壓、心臟病等)或其他身體狀況，應先諮詢註冊醫生意見，評估健康狀況是否適合參加上述訓練班。

凡出席上述班組 P2500028 及 P2500029 的家庭出席率達75%均可獲出席證書乙份。

家的按摩棒工作坊

P2500030

日期：2025年5月8日(星期四)

時間：上午10:30-12:00

內容：家有很多值得回憶的物品，「按摩棒」相信也曾在每個家庭中出現。一起製作幸福按摩棒，回憶家的感覺。按摩棒會加入天然香草，回家後可以一邊為自己/他人按摩放鬆，也可以一起回憶從前的往事。

對象/名額：婦女及照顧者 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



懷舊紙翻花製作 — 憶當年

P2500031

日期：2025年5月26日 (星期一)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：大家一起製作懷舊玩具—紙翻花，分享兒時玩意，回味昔日回憶和生活。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

立體回憶相架 DIY 工作坊

P2500032

日期：2025年5月30日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：這不是普通的相架，而是利用多張相片的合併，創造立體效果，分享與回憶相片背後的家庭故事，讓每張相片能夠更生動地呈現。

日期：2025年5月30日 (星期五)

時間：下午2:30-4:30

對象/名額：婦女/8人

費用：會員\$50 / 非會員\$80 (已包材料費)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：參加者需要在活動舉辦前 10 天選擇一張自己喜歡的家庭照片 (相片背景愈豐富，立體感會愈好) 以Whatsapp方式，傳送給我們作沖曬用途



(圖片僅供參考)

大人細路圍爐取暖☕🔥 (親子定期聚會活動)

P2500033

日期：2025年6月13日 (星期五) (暫定)

時間：晚上6:00 - 8:30期間進行 (具體時間待定)

內容：活動提供一個比媽媽同小朋友們有個圍爐取暖食晚餐嘅空間，小朋友亦可以認識下新朋友，大家一齊預備野食聊聊天，共渡愉快輕鬆的晚上，迎接周末。

對象/名額：已接受姑娘邀請之家庭

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：活動由中心資助部份食材/食物費用，如有意參與，可主動聯絡林姑娘。

「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃 2024 由Principal Financial Group贊助

計劃理念：

計劃希望為婦女提供一個能夠發揮所長、貢獻所能、肯定自我的平台。我們積極鼓勵婦女善用自身的手工藝技能創業，不論是開設網上商店、實體商舖或是參與社區市集，計劃中的一系列活動都能夠為參加者獲得基本的營商知識和技能，提升她們對創業的信心，啟發敢於夢想的精神。

計劃推行日期：2024年9月至2025年8月

服務對象：本計劃之25位婦女

日期/時間：課堂一般安排在星期五上午10:00 - 11:30

上課形式：面授 (部份班組為網上及面授雙模式)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘及職員談玉玲姑娘

**以下為2025年3月至2025年5月之活動

活動編號	活動名稱	活動日期
P2500130	中心實踐技巧工作坊 - 手工作藝組	2025年3月28日
P2500131	中心實踐技巧工作坊 - 飾物組	2025年4月3日
P2500132	中心實踐技巧工作坊 - 身心靈療癒產品組	2025年4月10日
P2500133	中心實踐技巧工作坊 - 藝術品設計組	2025年4月11日
P2500034	中心實習回顧及反思暨市集預備	2025年4月
P2500035	社區實習日：復活節市集	2025年4月
P2500036	社區實習日：家福會 「Homeland」家庭節2025	2025年5月17至18日
P2500037	社區實習回顧及反思	2025年5月

「女創奇蹟」2023舊生重聚 一 共渡母親節

P2500038

日期：2025年5月9日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：與畢業生們在中心同聚，玩玩遊戲和製作節日手工，分享彼此的近況與創業點滴，互勉互勵。

對象/名額：「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃2023畢業生 / 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘及職員談玉玲姑娘



「陪妳傾」諮詢及輔導服務

P2400076

日期及時間：有興趣的婦女歡迎先在QR code報名及填寫需要，社工會個別與你聯絡並相約會面日期和時間。每次服務約1至2小時，視乎個別需要及社工專業判斷，節數由一節至四節不等。

內容：為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

對象：生活處境/情緒受困擾的婦女

費用：(單次性收費) 會員\$40 / 資助會員\$20

查詢 / 負責人：本中心社工



瑜伽鬆一鬆

(A班) P2500039

(B班) P2500040

(C班) P2500041

日期及時間：(A班) 2025年4月1日至5月6日(逢星期二)

上午9:45-11:00 (共六堂)

(B班) 2025年 4月5日至5月10日(除4月19日外，逢星期六)

上午9:45-11:00 (共五堂)

(C班) 2025年5月17日至6月28日(除5月31日外，逢星期六)

上午9:45-11:00 (共六堂)

內容：瑜珈伸展運動可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

(A班)及(C班) 費用：會員\$300 / 會員 (資助)\$270 /
非會員\$330

(B班) 費用：會員\$250 / 會員(資助)：\$220 / 非會員\$280

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

導師：(A及B班) Ceci Lau (專業瑜珈導師)

(C班) Candy Choi (專業瑜珈導師)

備註：請穿著輕便衣服

週五晚瑜伽鬆一鬆

(A班) P2500042
(B班) P2500043

日期及時間：(A班) 2025年4月11日至5月16日 (除4月18日外，逢星期五)
下午7:30 - 8:45 (共五堂)

(B班) 2025年5月23日至6月20日 (逢星期五)
下午7:30 - 8:45 (共五堂)

內容：勞累一星期想放鬆一下？做瑜珈伸展最適合不過。低至中強度運動可一邊強化肌肉，亦可伸展筋腱，促進血液循環，有助舒緩情緒及壓力，提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

費用：會員\$250 (資助會員 \$220) / 非會員\$280

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服

排排舞

P2500044

日期：2025年4月8日至5月27日 (逢星期二，共八節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：排排舞起源於美國西部，以明顯的節奏感及簡單的舞步組成。輕鬆易學，能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，無須舞蹈經驗，適合不同年齡女士。

地點：西灣河體育館之舞蹈室

對象/名額：婦女 / 28人

費用：會員\$560 (資助會員\$510) / 非會員\$690 (資助非會員\$640)

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：請參加者穿著舒適衣服及鞋 (不可穿著涼鞋及拖鞋) 上課



塑膠彩自由繪 (有導師)

(A1班) P2500045 (A2班) P2500046
 (B1班) P2500047 (B2班) P2500048
 (C1班) P2500049 (C2班) P2500050

由參加者自選繪畫題材，在有導師協助下以塑膠彩自由繪畫，隨心表達自己。活動有助緩解精神壓力，亦能激發創造力。活動適合不同畫畫程度的參加者，並導師會個別教導塑膠彩的畫畫技巧。

A1班	B1班	C1班
日期：4月2日 (星期三)	日期：5月7日 (星期三)	日期：6月4日 (星期三)
時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30
A2班	B2班	C2班
日期：4月14日 (星期一)	日期：5月19日 (星期一)	日期：6月23日 (星期一)
時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30

*參加者可參加多於一個時段

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$100 / 非會員\$180 (活動沒有資助)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：• 中心提供材料包括：一張A4彩色打印畫稿，塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板/畫紙)

- 參加者如需畫布板，可於畫畫時段內另付\$20購買 (任何尺寸畫布板均一樣價錢)或\$10購買A3專用畫紙
- 參加者亦可自攜畫板或舊畫作到場繪畫 (自攜畫板尺吋限制：任何一邊長度不可超過40厘米)
- 參加者需自備圍裙或穿著可弄髒的衣物

(A1班) P2500051 (A2班) P2500052
 (B1班) P2500053 (B2班) P2500054
 (C1班) P2500055 (C2班) P2500056

塑膠彩自由繪 (無導師)

家裏沒有空間繪畫？本中心提供一個空間和塑膠彩顏料及基本畫具，讓你給自己3小時獨處時光，讓你隨意發揮創意，透過畫畫來調整自己的思緒和情緒。**請留意：此活動沒有導師在場，僅提供場地和基本繪畫用具。**

A1班	B1班	C1班
日期：4月2日 (星期三) 時間：上午2:30 - 5:30	日期：5月7日 (星期三) 時間：上午2:30 - 5:30	日期：6月4日 (星期三) 時間：上午2:30 - 5:30
A2班	B2班	C2班
日期：4月14日 (星期一) 時間：上午2:30 - 5:30	日期：5月19日 (星期一) 時間：上午2:30 - 5:30	日期：6月23日 (星期一) 時間：上午2:30 - 5:30

*參加者可參加多於一個時段

對象/名額：婦女/ 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$30 / 非會員\$90 (活動沒有資助)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：• 中心提供材料包括：一張A4彩色打印畫稿，塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板/畫紙)

- 參加者如需畫布板，可於畫畫時段內另付\$20購買 (任何尺寸畫布板均一樣價錢)或\$10購買A3專用畫紙
- 參加者亦可自攜畫板或舊畫作到場繪畫 (自攜畫板尺吋限制：任何一邊長度不可超過40厘米)
- 建議參加者自備圍裙或穿著可弄髒的衣物



(圖片僅供參考)



山水畫課程 (第三輯 第二期)

P2500057

本課程以白雲堂山水技法為藍本，白雲堂山水既承繼傳統技巧，又注重寫生。尤以滾動瀑布及渲染雲烟最為人稱道。第一期從基本素材(如樹、石、點景)開始，循序由小幅至斗方，只要勤加練習，必會繪出多幅完整作品。堂上導師示範，並對學員作品予以口述指導。

日期：2025年4月17日至6月26日 (除4月24日及5月22日，逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 下午3:45

對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』或對山水畫有基本認識之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$470 (資助會員\$320 / 資助非會員\$420)

備注：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

花鳥畫課程 (第二輯 第二期)

P2500058

花鳥畫涵蓋內容相當廣泛，除了花卉、禽鳥之外，魚蟲、走獸、樹木、蔬果亦在其中。本課程會學習寫意畫法，以及多樣技法，畫出不同的作品。堂上導師示範之餘，學員也可於堂上實踐。

日期：2025年4月17日至6月26日(除4月24日及5月22日，逢星期四，共八節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

對象/名額：對花鳥畫有興趣之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$470 (資助會員\$320 / 資助非會員\$420)

備注：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

油畫棒體驗班

P2500059

日期：2025年4月30日 (星期三)
 時間：上午10:00 -下午12:00
 內容：油畫棒柔軟的質感十分解壓，能輕鬆簡單地畫出油畫的效果。

主圖：花
 對象/名額：婦女 / 8人 (最少開班人數：6人)
 費用：會員\$30 / 非會員\$60 (已包材料費)
 導師/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2500060

(B組) P2500061

日期：(A及B組) 2025年6月5至26日(逢星期四，共四節)

時間：(A組) 上午10:30 -下午12:30
 (B組) 下午2:30 -4:30

內容：面對生活煩擾事，讓婦女導師帶領我們學習日本和諧粉彩調和粉彩的獨特繪畫方式，為心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，運用手指來彩繪內在的色彩，讓身心放鬆，可以根據個人喜好，添加不同的顏色！

(A組及B組) 和諧粉彩主題：家庭和諧 🌹

對象/名額：婦女 / 每組8人
 費用：會員\$130 / 非會員\$160 (已包材料費及導師費)
 查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘
 導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩®正指導師)



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱體驗

P2500062

日期：2025年4月8日及4月15日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30-4:00

內容：新興運動芬蘭木柱玩法簡單，非常容易上手，輕鬆地做運動，強健身體。

對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員\$10 / 非會員 \$40
 查詢/負責人：社工王朗欣姑娘
 備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)



免燒陶藝工作坊

P2500063

製作陶瓷	陶瓷上色
日期：4月9日 (星期三)	日期：4月16日 (星期三)
時間：上午10:00 - 下午12:30	時間：上午10:00 - 11:00
主題：復活節	

內容：免燒陶藝工作坊分成兩部分進行，學員親身以揉、捏的手法製作不同造型，再到調色及上色，輕鬆體驗製作陶瓷的樂趣。在製作過程中，學員在手觸碰泥土的質感時專注於每個感官，感受當下你與泥土的接觸以探索自我，將手印留下展示內心的情緒。

對象/名額：婦女 / 8人 (最少開班人數：6人)

費用：會員\$70 / 非會員\$130 (已包材料費及工具費)

導師/負責人：職員談玉玲姑娘

備注：參加者需自備圍裙或穿著可弄髒的衣物



(圖片僅供參考)

記得呼吸 ♥ 春日森林冥想日

P2500064

日期：2025年4月26日 (星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：本活動將帶領參加者前往郊野公園，參與靜觀與冥想練習，幫助釋放壓力、平衡心靈，並享受春日自然美景。活動還將教授簡單的靜心技巧，讓參加者在繁忙的生活中學會有效放鬆。(集合地點：鰂魚涌地鐵站A出口地面等，之後到柏架山道自然徑)

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45 (自備交通及膳食費)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)

奶油土八達通套 (海洋世界)

P2500065

日期：2025年4月29日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：利用奶油土及配件，創作出獨一無二的八達通卡套。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員\$25 / 非會員\$55 (資助會員\$20 / 資助非會員\$50)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

掐絲琺瑯 DIY

P2500066

日期：2025年5月14日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：體驗非物質文化遺產掐絲琺瑯工藝。活動有助舒緩壓力，亦能從中學習掐絲和調砂技巧。

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$50 / 非會員\$80 (已包材料費)

導師/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

活得自在 🌸 「蠟燭藝術畫」手作班

P2500067

日期：2025年5月16日 (星期五)

時間：上午11:15 - 下午12:15

內容：蠟燭不僅可以用來照明或裝飾，還可以成為藝術創作的素材！在繁忙的生活中，尋找放鬆的時刻對身心靈健康至關重要。本次工作坊將教授參加者如何利用蠟燭顏料創作獨一無二的蠟燭藝術畫，參加者可自由發揮創意設計圖案。齊來透過互動環節和蠟燭藝術，學習放鬆身心。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

日本光雕工作坊 🌈

P2500068

日期：2025年5月20日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：日本光雕是新興雕刻藝術，在預先印有圖案的PVC矽膠片上，雕刻出不同的線條與紋路，藉此製作出有如玻璃般質感的圖畫，通過不同的光線照射，形成獨一無二的裝飾擺設，過程治癒減壓，享受片刻寧靜。

對象/名額：婦女 / 15人 (10人以上便開班)

費用：會員 \$100 / 非會員\$130 (已包材料及導師費)

導師：Emily (日本光雕學院 – 香港及澳門官方學院負責人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)



滴膠壓花杯墊工作坊

P2500069

日期：2025年6月20日 (星期五)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：一同來製作獨一無二的壓花杯墊，這可以用來收藏留念或送給親友亦可，從作品獲取成就感，分享喜悅！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$45 / 非會員\$75

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

一起烹飪 治癒心靈

根據科學研究結果，烹飪是一種有效放鬆和紓壓的方法，就讓我們以輕鬆的心情投入料理製作，感受製作過程的樂趣，完成後的滿足感，並與親友分享製作成果，在彼此的生活加添溫暖。

酥皮海鮮湯班

P2500070

日期：2025年4月8日 (星期二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：製作酥皮海鮮湯及多士杯，美味的餐湯組合。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$60 / 非會員\$90

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

懷舊小食 — 鹹薄鐸及甜薄鐸

P2500071

日期：2025年4月14日 (星期一)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：製作懷舊小食 — 鹹薄鐸及甜薄鐸。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$50 / 非會員\$80

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

棗泥山藥糕班

P2500072

日期：2025年4月23日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作香甜的棗泥山藥糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

日式蒸蛋糕班

P2500073

日期：2025年6月9日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作兩款口味的蒸蛋糕，包括南瓜蒸蛋糕及黑芝麻蒸蛋糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$45 非會員\$75

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

巴斯克芝士蛋糕

P2500074

日期：2025年6月16日 (星期一)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：焗製簡易的芝士蛋糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$60 / 非會員\$90

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒



善待自己工作坊

「善待自己工作坊」系列活動以手工製品作為介入途徑，支援及提倡婦女追求身心健康的需要，藉此促進婦女建立正面思想及自信，還會走進社區，加強家庭及社區支援網絡，達至改善受眾的身心健康。

「愛皂夢工場」義工訓練聚會

P2500075

日期：2025年3月31日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。義工們同聚共樂，一同互相分享製作技巧，讓我們一同親身體驗手工皂製作。

對象/名額：「愛皂夢工場」現有義工 / 6 人

費用：會員\$10 / 非會員\$40 (加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



手工皂的好處大揭秘

與你分享使用手工皂的3個理由！

✓ 成分天然

手工皂大部份是以全天然成份製作，含有橄欖油、椰子油、棕櫚油等多種純天然成份，不含防腐劑。對皮膚有益之餘，也可避免皮膚敏感。

✓ 更滋潤肌膚

植物油成份會留在肌膚上慢慢吸收，達到保濕效果，長期使用可令肌膚幼嫩及舒緩濕疹。

✓ 保護環境

手工皂和化學清潔劑不同，接觸到水後會被微生物分解，即使流到大海，也不會對環境造成污染。

「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。以上班組除了教授製作技巧，還會分享婦女善待自己及減壓信息。此外，婦女導師亦可提供外展到場教授服務，教授社區人士製作天然手工皂。有興趣人士，請致電本中心與陳曦盈姑娘接洽。

蜂蜜檸檬清新手工皂

P2500076

日期：2025年4月25日 (星期五)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：蜂蜜具有滋潤和抗菌的效果，檸檬精油則以其清新提神的香氣及淨化特性聞名。這款手工皂能夠溫和清潔肌膚，並帶來清爽的感覺。參加者將學習如何將天然材料融入手工皂中，活動中還會分享夏季護膚的小貼士，讓大家輕鬆迎接夏天。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員\$45 / 非會員\$75 (加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

香噴噴擴香石~小瓶香花

P2500077

日期：2025年4月10日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：擴香石是內外兼備的好東西！只需加上數滴香油，立刻自然透出一陣陣幽香，且隨時更換香油味道，舒壓醒神！工作坊將學習製作兩件擴香石，包括一朵小香花及一個花瓶。再自己設計花朵和瓶身顏色，獨一無二！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

靜心療癒書法~花花世界

P2500078

日期：2025年5月22日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：這個工作坊以花作為主題，大家一起利用軟頭筆 (Brush pen) 學習寫出圓嘟嘟、別於傳統中文字體，並設計一張有花有字的新穎賀咭。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

導師：區潔盈女士 (日本和柄花紋導師)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：可自備書法筆 (Brush Pen)



(圖片僅供參考)



日式小漬物

P2500079

日期：2025年5月29日 (星期四)
時間：上午10:30 - 12:00
內容：日式醃物簡單容易製作，製作時後可以放在雪櫃，吃飯時取出，十分方便。

對象/名額：婦女 / 8人
費用：會員\$40 / 非會員\$70
查詢 / 負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

Rummikub 魔力橋體驗班

P2500080

日期：2025年6月2日及9日 (逢星期一，共兩節)
時間：上午10:00 - 中午12:00
內容：「魔力橋」又名為以色列麻雀，它的魔力在於透過數字組成不同組合，需要靈活腦筋完成。據聞「魔力橋」可以有助延緩認知能力衰退，歡迎新手參加！

對象/名額：婦女 / 12人
費用：會員\$10 / 非會員\$40
查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

永生花✿熊貓保鮮花製作工作坊

(A組) P2500081

(B組) P2500082

日期：(A及B組) 2025年6月4日 (星期三)
時間：(A組) 上午11:00 - 12:30
(B組) 下午2:30 - 4:00
內容：保鮮花又名永生花，在保存良好的狀況下花朵可以保持3-5年的美態。在此工作坊可以一同創作屬於你們的花卉，療癒身心。

對象/名額：婦女 / 每組8人
費用：會員\$100 / 資助會員\$90 / 非會員\$130 (已包玫瑰花、玻璃瓶材料費和導師費)
查詢/負責人：職員莊凱榮先生
義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)



(圖片僅供參考)

硬地滾球體驗日

P2500083

日期：2025年6月9日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：硬地滾球起源於公元前5200年古希臘的擲石頭遊戲，講求運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，也適合長者參與，一起來體驗這個運動吧。

對象/名額：婦女及長者 / 12人

費用：會員\$10 / 非會員\$40

查詢 / 負責人：社工王朗欣姑娘

備註：是次體驗日由港鐵義工教授



(圖片僅供參考)

與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P2500084

日期：2025年6月12及19日 (逢星期四，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：班組中提供多種皮革、蠟線、金屬配件選擇，免費壓印和工具借用服務，由經驗豐富的專業導師教導，即使沒有相關製作或縫紉經驗，都可以輕鬆親手製作出獨一無二的皮革手作，享受手作的樂趣！生活中有屬於自己的空間，是照顧身心健康的方法。每個人都是獨特的，讓我們一同來發掘屬於自己的獨特美，欣賞自己的與眾不同。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$95 / 資助會員\$85 / 非會員\$125 (已包優質皮革材料費、工具費、導師費)

查詢/負責人：職員莊凱樂先生

導師：呂桂平女士



Android 智能手機 — 手機系統操作篇

P2500085

日期：2025年4月30日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習智能手機操作方法，包括：介面功能、狀態列及通知欄的運用、系統設定、安裝及更新應用程式、使用快速面板開關各項手機功能。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android 智能手機 — AI 智能工具篇

P2500086

日期：2025年5月21日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹最新的AI技術，包括使用AI程式修復舊照片及進行上色。亦會學習如何利用Poe AI等智能聊天工具，進行文章修改、文本生成及圖像創作，將這些技術應用於日常生活中。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android 智能手機 — 交通資訊全面睇

P2500087

日期：2025年6月11日 (星期三) 及20日 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用Google地圖應用程式，查閱路面資訊、店鋪資料、衛星定位功能及街景圖等。另外亦會學習使用九巴/城巴程式、查詢乘車方法、巴士到站時間等。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員\$60

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

和柄粉彩初夏篇

P2500088

日期：2025年4月7及14日（逢星期一，共兩節）

時間：下午3:00 - 4:30

內容：此工作坊的主題為「初夏」，利用乾粉彩，繪畫兩幅充滿日本特色的花紋圖案。導師手把手一起畫，無論係畫開和諧粉彩或者新手的你，都十分適合參與。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$80 / 非會員\$110

導師：區潔盈女士（日本和柄花紋導師）

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：1. 和柄花紋粉彩的概念，源自於日本藝術家--丸山菜美子。它運用粉彩配色的技巧以及日式圖案，繪出不同的花紋及作品，盡顯日本傳統的細節美。

2. 圖片為蛇年教學作品供參考。



自愛玫瑰心輪浴鹽

P2500089

日期：2025年4月16日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:00

內容：使用浴鹽有助身體回復平衡，可以同時配合浸浴或足浴使用。讓我們一起學習製作浴鹽，放鬆身心，改善皮膚角質和身體健康。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



（圖片僅供參考）

禪繞畫心靈療癒課

P2500090

日期：2025年4月22及24日（星期二及四，共兩節）

時間：(22/4) 上午11:15 - 中午12:45

(24/4) 上午10:00 - 中午12:00

內容：照顧家庭、應付健康問題和日常生活壓力是否讓你感到疲憊不堪？禪繞畫是一種即使沒有藝術細胞，也能畫出美麗作品的創作。讓你透過創作和交流，放鬆身心，享受屬於自己的「Me Time」。

對象/名額：婦女/8人

費用：會員\$50 / 非會員\$80（已包材料費）

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



（圖片僅供參考）



粉彩系列 - 夢幻櫻花茶飲

P2500091

日期：2025年4月24日 (星期四)

時間：下午3:00 - 5:00

內容：每年櫻花樹開，代表春天的來臨，同時亦象徵著希望與新生，萬物再次復甦。在這個工作坊裏，一齊來繪畫一幅以櫻花及茶作為主題的粉彩畫，你更可自選繪畫紅茶、白茶或綠茶，讓自己浸沈在甜美夢幻的氛圍當中吧！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$50 / 非會員\$80

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

立體花🌸心意卡製作工作坊

P2500092

日期：2025年6月3日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：坊間商店的心意卡種類繁多，不如自己動動手製作一張獨特心意卡，送給你最愛的人吧！

對象/名額：婦女/8人

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

家庭活動報名表

職員填寫
收據編號: _____

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: 男 女 是否本中心會員: 是 (會員編號: _____) 必須出示有效會員證 不是

活動編號	活動名稱	參加者姓名	與申請人關係	年齡	應繳費 (HK\$)	只供職員填寫
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				



家福會
HKFWS



婦女及家庭成長中心
Women & Family Enhancement Centre

職員填寫

收據編號: _____

支票號碼: _____

活動報名表

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: 男 女 是否本中心會員: 是 (會員編號: _____) 必須出示有效會員證 不是

***報名日首日最多報 6 個活動, 謝謝!**

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
1) P-			
2) P-			
3) P-			
4) P-			
5) P-			
6) P-			

6) P-		
7) P-		
8) P-		
		總收費：

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 ***同意/不同意 (*請刪去不適用者)** 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料 (如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名： _____

日期： _____

(必須簽署)

職員專用：

是否需要減免費用： 是 否

經手同事： _____

P-	1)			
	2)			
	3)			
	4)			
總收費:				

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 *同意不同意 (*請刪去不適用者) 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料 (如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名： _____

(必須簽署)

日期： _____

職員專用：

是否需要減免費用： 是 否

經手同事： _____

媽媽聲・家長會

家長會成立是希望凝聚並支持區內每一位媽媽，建立媽媽支援網絡。為了孩子的成長及促進家庭關係，媽媽承擔起重要的角色，忙碌生活中亦要好好愛惜自己，我們來一起學習及探索更多有用的管教技巧、分享資訊及生活中的喜怒哀樂。我們為妳們設有定期聚會，並有管教工作坊，媽媽手工或煮食活動。**讓媽媽認識自己內在性格和管教模式，從而發掘管教子女的有效方法，亦為自己增加正能量！**

身心靈悠遊 ♥ 頌鉢與空靈鼓戶外靜觀體驗班

P2500093

日期：2025年5月23及30日(逢星期五，共兩節)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：在現代忙碌的生活中，給自己一份喘息的禮物，透過音樂與大自然的連結，達到身心靈的深層放鬆。本活動結合頌鉢與空靈鼓兩種療癒音樂體驗，並加入戶外與靜觀元素，讓參加者能感受音樂與自然結合的美好。

對象/名額：育有子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘（喜瑪拉雅頌鉢療法(L1)經驗及空靈鼓音樂認證）

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時提早與活動負責人聯絡以安排。

2. 其他婦女可以先報名候補名單，在活動前三星期通知能否成功報名參加。



(圖片僅供參考)



開心 放暑假

暑期託管服務

現正接受報名！

7月14日-8月22日

8:30-19:00

對象：在本港升讀
小二至中一的小學生

包括功課輔導、午膳、扭汽球、
烹飪、藝術、桌遊、手工藝、
團體互動學習、戶外參觀等

負責人：盈姑娘及陳姑娘

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼
查詢電話：2811 5244

內容及時間表

提早半小時
看顧小朋友

時間	星期一至五
8:30-9:00	集合
9:00-11:30	功課輔導
11:30-13:00	潛能發展活動#
13:00-14:30	午膳時間
14:30-16:00	潛能發展活動#
16:00-16:30	茶點時間
16:30-19:00	自由活動時間/功課輔導

#潛能發展活動包括扭汽球、烹飪、藝術、桌遊、手工藝、團體互動學習、戶外參觀等課程，詳情請向中心職員查詢。

組別及收費

組別	託管時間	按星期費用*
全日組	8:30-19:00	早鳥\$1,030; 正價\$1,130
上午組	8:30-14:00	早鳥\$720; 正價\$770
下午組	13:00-19:00	

彈性報名安排

*按星期收費是指星期一至五，其中包括活動、午膳（所有組別）、茶點費用（只限全日組及下午組）；如家庭經濟有困難，經社工審批後可獲部分託管費用資助。

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下
 電話：2811 5244
 負責人：盈姑娘及陳姑娘

中心恆常課餘託管服務

現正招生!



宗旨

1. 舒緩婦女及有需要家庭在兒童照顧上的壓力。
2. 促進家長在兒童照顧與管教的能力感及親子關係。
3. 協助兒童擴闊學習經驗，發揮潛能，增進與人相處技巧，提升自尊和自律感。



服務對象

小一至小六學童

每月服務收費：\$1,280

(正接受綜援、獲教育局批核全額或半額書簿津貼或低收入雙職家庭可獲月費減免，詳情可向中心查詢。)

時間

逢星期一至五
下午3:00-7:00
(公眾假期除外)

服務內容

包括功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、定期舉辦家長會，為學童提供適當的課後照顧及多元化的訓練，協助他們培育責任感與自我照顧的能力，提升社交能力，使身心及行為平衡發展。

家長如有興趣安排子女參加，可致電服務專線向盈姑娘/陳姑娘查詢。

32 地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓 C翼地下 查詢：2811 5244



課後託管服務 到校及課後支援服務 2024-2025



婦女及家庭支援系列

為回應家庭對子女課後照顧的需要，本會自1999年設立課餘託管服務，為區內有需要的家庭和兒童提供收費相宜的學童託管服務，歡迎參加。本中心於24至25年度再獲教育局贊助，在本中心及2間小學內推行區本課後學習及支援計劃，為區內有經濟困難的學童提供免費的課後支援活動，家長如有興趣安排子女參加本中心或於學校舉行的活動，可致電本服務專線2811-5244向陳惠欣姑娘查詢。

1. 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
2. 太古小學
3. 筲箕灣崇真學校

服務項目	時間 (逢星期一至五)	內容	服務收費	收費減免
月託 (按月計)	下午3時至 晚上7時	功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、社區服務、家長會、有需要時提供接送及午膳服務等。	每月： \$1280	正接受綜援、獲教育局批核全額/半額書簿津貼或低收入雙職家庭經評估可獲月費減免。詳情可向中心查詢。

課餘託管服務申請及退出服務方法

- 帶同兒童出世紙副本，親臨中心填表及辦理申請，服務安排需視乎學額情況。
- 如有學額，中心會為新申請服務之學童及家長安排面試，如獲取錄，將以書面通知，家長須於獲取錄後三個工作天內，繳交留額費用，逾期概不辦理及一切所繳費用，概不發還。
- 服務使用者可主動退出服務，但必須於最少7個工作天前，以書面通知本中心。
- 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或社工基於專業判斷，在有需要情況下，可要求服務使用者退出服務。

服務使用者向本會提供所有個人資料，只會用於聯絡及提供服務之用，並受個人資料(私隱)條例保障。



母親節搞作 — 乾花精油沐浴鹽球 DIY

P2500094

日期：2025年4月25日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：小朋友與家長協作完成沐浴球的製作，將它裝飾及設計一張卡片後送給自己的媽媽。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子 / 親子4-8對

費用：\$40 / 對 (另加一位：\$20/人)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

原來氣球都可以咁好玩！

P2500095

日期：2025年4月28日 (星期一)

時間：下午5:00 - 6:30

內容：氣球🎈一直以來都是小朋友的最愛。除了拋擲之外，還有更多有趣的玩法等著我們去發掘🎈！

對象/名額：父母及其9歲或以下的孩子 / 親子5對

費用：\$30 / 對 (另加一位小朋友或大人: \$10 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

親子小花束

P2500096

日期：2025年4月29日 (星期二)

時間：下午5:30 - 6:45

內容：5月母親節快到了，不如一起製作小花束，向母親、祖母或其他家人表達謝意呀。

對象/名額：婦女及其5-12孩子/ 親子6對

費用：會員\$30 / 非會員\$60 (另加一位小朋友或大人\$10)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

親子煮食 · 心形披薩

P2500097

日期：2025年5月2日 (星期五)

時間：下午7:30 - 9:00

內容：父母與孩子一起製作美味的心形披薩美食，還可以合照打卡，創造美好的回憶。

對象/名額：父母及其3-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$40 / 對 (另加一位小朋友或大人\$15 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

魔力橋 · 親子同樂日

P2500098

日期：2025年5月3日 (星期六)

時間：上午10:00-中午12:30

內容：還在煩惱Family weekend做甚麼？來中心和孩子一起體驗魔力橋桌遊吧！一起學玩，享受家庭時光，增進親子感情！

對象/名額：婦女及其6-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$10 / 對 (另加一位小朋友或大人\$5 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)



節日搞作 — 立體乾花賀卡 DIY

P2500099

日期：2025年5月7日 (星期三)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：活動會提供一張翻頁賀卡、乾花、乾粉彩、彩色點點筆，亦會即場拍一張「即影即有」合照。讓親子們自由裝飾搭配，設計出一張獨一無二的賀卡，送給你愛的人。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子/親子4-8對

費用：\$30 / 對 (另加一位：\$15/人)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

親子溫馨鬆餅球

P2500100

日期：2025年5月23日 (星期五)

時間：下午6:30 - 8:00

內容：利用多功能電熱鍋一起製作有鹹有甜的簡單鬆餅球，享受過程之餘，也可以促進大家之間的感情，共渡溫馨時光。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 親子6對 (另加一位小朋友或大人\$10)

費用：會員\$30 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

多謝媽咪 ♥ 親子甜蜜花形曲奇製作

P2500101

日期：2025年5月24日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：活動將帶領家長與孩子一起製作花形曲奇，象徵對母親的感恩之情。參加者將學習簡單的曲奇製作與裝飾技巧，完成的作品可以帶回家與家人分享，讓孩子親手為媽媽準備一份獨特的禮物，並創造難忘的親子回憶。

對象/名額：婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$45 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$25/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

我愛爸媽 ♥ 親子漢堡+脆焗薯餅創意烘焙

P2500102

日期：2025年6月28日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：讓孩子與爸媽一起製作漢堡，挑戰創意烘焙的樂趣！活動中設計自己專屬的漢堡，再加脆焗薯餅。讓孩子與爸媽增進合作默契，創造滿滿的歡樂與溫馨回憶。完成的漢堡可帶回家與家人一起享用。

對象/名額：婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$65 / 對 (另加一位小朋友或大人：
\$35/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



「婦女地區教室」

- 特別為女士而設的「街頭學習與交流平台」，為婦女創造「多元化」的持續學習機會；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。查詢專線：2811 5244

「耀東地區教室」時間表

地點：耀東邨入口(耀興道天悅廣場對面) 或 露天劇場 或 巴士總站

時間：指定之日子；下午3:30 - 5:00

查詢：社工陳曦盈姑娘及職員談玉玲姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2025年 4月9日	『家家有愛』 工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期 / 取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線 2811-5244向當值職員查詢。
	親子手工薈舍	

時間：指定之日子；下午3:00 - 4:30

查詢：社工林佳琪姑娘及職員談玉玲姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2025年 6月10日	『身心教育』 工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期 / 取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線 2811-5244向當值職員查詢。
	親子手工薈舍	

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室
(特別活動)

P2500103

日期：2025年4月16日 (星期三)

時間：早上10:00 - 11:00 (講座主題：《遠離痛症工作坊》)，
早上11:00 - 中午12:00 (義工唱歌時段)

內容：照顧長者或自己時，有機會有各樣勞損及痛症，不如一邊飲咖啡 / 花茶，一邊向專業人士了解痛症的知識及學習簡易伸展運動。

對象/名額：長者及護老者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘



「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

(5月) P2500104

(6月) P2500105

日期：5月：2025年5月22日 (星期四)

6月：2025年6月11日 (星期三)

時間：早上10:00 - 中午12:00

內容：護老者照顧壓力大，歡迎你來到中心享用一杯咖啡 / 花茶，與老友記談天，聽義工唱歌，享受一個舒服的早上。

對象/名額：長者及護老者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘



周六陪你輕鬆玩轉桌遊

(A班) P2500106

(B班) P2500107

日期：2025年4月12日 (A班)

2025年6月21日 (B班)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：生活忙碌令你感到全身無力、身心疲倦嗎？是時候來享受桌上遊戲的時光，讓自己好好休息一番，把煩惱統統拋之腦後，盡情開懷大笑啦！在玩樂的過程中，我們可以一邊聊聊天，分享最近的煩心事，彼此扶持，互相陪伴。

對象/名額：想減壓之婦女 / 6人

費用：會員\$10 / 非會員\$40

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (初階桌遊輔導及學習導師)



(圖片僅供參考)

「獨樂樂·眾樂樂」聚會 — 女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 愛錫自己 — 易經靜觀填色之旅

P2500108

日期：2025年6月6日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 8:30

內容：邀約所有姊妹一起共聚，不論你是單身、已婚、單親或退休，都需要善待自己，從了解自己身體開始，互相分享彼此生活甜酸苦辣。今次的共修主題是「易經靜觀填色」，我們會運用林彤優女士統籌的《易圖思靜觀著色畫冊》來進行靜觀的填色活動。畫冊塗色為其中一種靜觀方法，是一種簡易的靜思瑜珈，放鬆心情，提昇個人正能量，並建立社交網絡，互相支持。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$10 / 非會員\$40

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

惜玩實驗室 (咖啡渣磨砂)

P2500109

日期：2025年6月18日 (星期三)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：日常生活中，有些看似沒有用或不顯眼的東西，但原來很有用，一同在這實驗室發現更多生活上可能低調但有用的東西，更可以把生活上的煩事暫時放下，與其他婦女一起傾下計，分享生活上的趣事。今次一起製作咖啡渣身體磨砂，為身體減減壓。

對象/名額：想放鬆或對環保有興趣的婦女 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



『**婦道人家 - 婦女互動劇場**』是一個專為女性而設的**互動劇**研習小組，除了為婦女創造一個以**劇場藝術**為主的學習空間外，更希望藉此發展婦女在藝術方面的潛能。學員受訓後，更會肩負起以「**互動劇場**」的形式，走進不同的群體中聆聽和演繹她們的故事，因為我們相信生命是會影響生命的。如有興趣成為「**婦道人家 - 婦女互動劇場**」的一份子，**請先致電聯絡社工林佳琪姑娘**。

戲劇義工限定 — 懷舊芝麻卷製作

P2500110

日期：2025年4月2日 (星期三)
時間：上午10:45 - 12:45
內容：義工們一起製作芝麻卷。
對象/名額：劇場義工婦女 / 8-12人
費用：\$40
義工：Susanna 及 Betty
查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

「婦道人家」戲劇義工團 — 端午重聚

P2500111

日期：2025年5月28日 (星期三)
時間：上午10:45 - 下午12:45
內容：1. 恆常劇場遊戲訓練
2. 義工聚會/團隊協作活動
對象/名額：有興趣成為劇場義工之婦女/15人每班
費用：全免
查詢/負責人：社工林佳琪姑娘
備註：訓練時請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋

短劇訓練 (演繹晚年生活規劃的故事)

**此活動與家福會理財中心合作

P2500134

訓練日期：2025年4月至6月 (逢星期三，共10堂訓練，2堂拍攝) *日期待定*
時間：上午10:30-12:30
內容：以繪本故事作藍本，編排短劇及進行拍攝，製作成影片。(由專業拍攝團隊製作成影片與繪本同步作教育用途)。
對象/名額：婦女/15人
費用：\$100
查詢/負責人：社工林佳琪姑娘
聲明：參與即屬同意攝錄，最終影片版權將歸香港家庭福利會所有。
備註：1. 參加者須出席至少80%訓練及拍攝
2. 訓練時請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋

活動宣傳大使

P2500112

日期：2025年4 - 6月1，11，21日

時間：自行決定，約1小時

內容：透過在耀東邨裏張貼海報，一起推廣健康婦女活動。

對象/名額：婦女/不限人數

費用：全免

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

「手」先說愛 — 手語義工訓練班

P2500113

日期：2025年4月7日至5月26日 (除4月21及5月5日外，逢星期一，共6節)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：由專業手語導師教授日常應用手語、手語歌曲表演，有機會嘗試設計活動及遊戲給聽障人士及在中心表演給中心會員，參加者需要出席服務日或義工服務。

對象/名額：婦女 / 12位 (滿6人開班)

費用：會員\$60 / 非會員\$90

服務日(暫定)：2025年5月19日下午
(香港聾人福利促進會(北角))

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



Rummikub 魔力橋義工訓練

(A班) P2500114

(B班) P2500115

日期：(A班) 2025年4月11及25日 (星期五，共兩節)

(B班) 2025年5月21日及28日 (星期三，共兩節)

時間：(A班) 下午2:30-4:30

(B班) 上午10:30 - 中午12:30

內容：誠邀對魔力橋有興趣的朋友成為義工，重溫及學習魔力橋的遊戲規則及教學技巧，一起推廣魔力橋桌遊。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)



扭氣球義工重聚

P2500116

日期：2025年5月19日 (星期一)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：扭氣球義工們一起溫故知新，學習新的扭氣球造型，繼續為他人帶來歡樂。

對象/名額：已完成扭氣球義工小組的婦女 / 10人

費用：全免

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

理財義工培訓工作坊 (第四屆)

P2500117

日期：2025年6月5，12，19日 (逢星期四，共三節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：這次義工培訓再度和理財教育中心合辦，培訓目的是增加婦女義工理財知識及技巧，並學以致用在日常生活，同時協助推行中小學理財教育活動，讓青少年能建立健康理財習慣。完成三節培訓工作坊後，需在6個月內出席至少三次理財義工服務。出席三節便可獲發培訓證書，如合適的義工會獲邀請加入理財教育中心，成為理財義工協助前線服務，每次出席前線服務均會獲發\$80交通津貼。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：全免

講者：理財社工林燦榮先生

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



芬蘭木柱義工培訓

P2500118

日期：2025年6月10及17日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：學習新興運動芬蘭木柱玩法及規則，輕鬆地做運動之餘，更可以成為芬蘭木柱義工，之後與其他會員分享。

對象/名額：婦女 / 10位

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

社區需要你！「學童暑託支援義工大使」 招募及訓練－第三期義工招募

P2500119

內容：中心每年支援有需要的婦女及家庭提供學童託管及課後照顧服務，誠邀有愛心有耐性的義工，擔任「義工大使」，支援託管導師看管學童、陪伴學童製作手工和處理相關事宜，為區內有困難的學童及其家庭提供協助。

對象/名額：有興趣之人士 / 15人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘、職員陳惠欣姑娘

備註：1. 學童託管支援時間：平日(星期一至五)，上午11:30 - 下午1:00 / 下午2:30-4:00期間，義工當值日期會於訓練後相約和安排。

2. 預計服務日期：第三期 (2025年7月 - 9月)。



調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務

日期：2025年5月9日 (星期五)

時間：晚上7:00-8:30

內容：- 由律師提供諮詢服務

- 助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等

備註：1 每次面談時間約為20分鐘，須報名預約

2. **活動舉辦前一個月方接受報名**

3. 為使更多人士能享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

4. 於活動前，職員會致電報名人士，了解其需要、配偶資料(姓名)及評估是否接納其報名，並通知約見時間。

對象/名額：有興趣人士 名額：每次4人 (其他有興趣人士可作候補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(美國FOCCUS©認證協談員)



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



兒家問

ParentAsk

父母及兒童照顧者的線上專家諮詢平台

Accessible and affordable online expert consultation platform for parents and child caregivers



一個預約，家長只需待在家中便能向育兒專家
獲得個人化的育兒建議

經平台預約 parentask.combocare.org

諮詢
模式

每節20分鐘

Zoom

1對1 專家見面

專家團隊

兒童教育心理學家

職業治療師

言語治療師

其他育兒專家



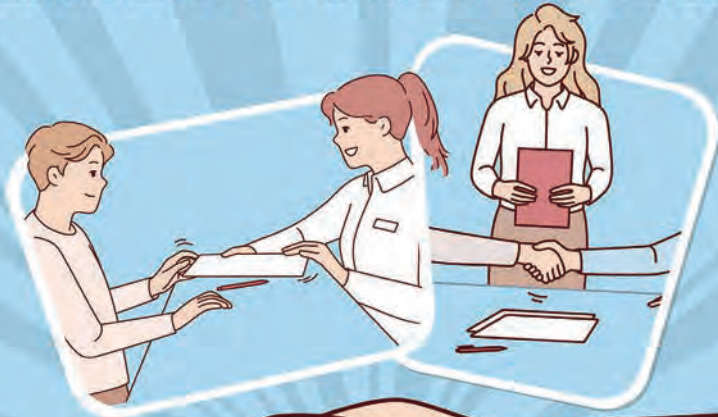
平台創辦人

麥何小娟女士

美國註冊職業治療師(兒科)

贍養費調解試行計劃

Maintenance Mediation Pilot Scheme



為正在分居或離婚人士提供贍養費相關的調解服務，協助雙方以調解方式解決爭議。
Provides mediation services on maintenance to separating or divorcing persons, so as to assist both parties to resolve related disputes through mediation.

查詢熱線 : 2561 9229
Enquiry Hotline

計劃網頁 : mediationcentrehk.org/hyab
Website



費用全免*
Free of Charge*

*申請人須符合特定資格
*Applicants must fulfill certain requirements.



代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family 代代有愛

多代家庭教育及支援計劃 (第四期)

(由李錦記家族基金捐助)

跨代共廚·蝴蝶酥

P2500121

日期：2025年5月30日 (星期五)

時間：下午7:30 - 9:00

內容：祖父母/父母與孩子一起製作簡單美味的蝴蝶酥，還可以合照打卡📷，創造美好的回憶💕。

對象/名額：祖父母/父母及其3-12歲的孩子 / 6對

費用：\$40 / 一個三代家庭 (另加一位小朋友或大人
\$15 / 人) (三代家庭優先)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

三代減壓浮游花瓶工作坊

P2500122

日期：2025年6月7日 (星期六)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：透過製作乾花浮遊花瓶的體驗，讓父母/祖父母與小朋友多合作及溝通，享受開心玩樂的時光，並在當中學會互相欣賞。

對象/名額：祖父母及/或父母，及其3-12歲孩子 / 8對

費用：會員\$40 / 非會員\$70

查詢 / 負責人：社工王朗欣姑娘



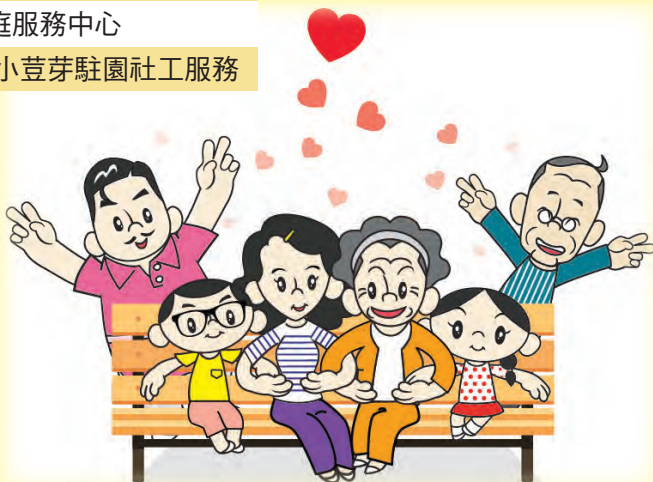
(圖片僅供參考)

多代家庭教育及支援計劃 (第四期) 同心行夥伴

本計劃可安排外展服務，到不同團體/機構內推行多代家庭學習及支援項目中各學習課程 / 工作坊，藉以協助更多有需要家庭建立正面和諧的代間關係。歡迎有興趣團體與本計劃攜手合作，詳情請電本計劃專線 28115244 查詢。

我們的夥伴 (2025年4至6份) (排名不分先後)：

1. 社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心
2. 保良局幼稚園駐校社工隊 (東區及灣仔)
3. 東華三院李賢義伉儷幼兒園
4. 基督教協基會社會服務部
5. 香港靈糧堂秀德幼稚園
6. 循道衛理觀塘社會服務處
7. 港九街坊婦女會孫方中幼稚園(穗禾苑)
8. 崇真會美善幼稚園
9. 香港小童群益會
10. 新界婦孺福利會上水幼兒學校
11. 保良局幼稚園駐校社工服務(東區及灣仔)
12. 中華基督教會灣仔堂幼稚園/幼兒園
13. 社會福利署西荃灣綜合家庭服務中心
14. 香港家福會葵青服務中心 小荳芽駐園社工服務



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2025年4月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>1. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00</p>	<p>2. 自由繪 (有導師-A1班) 9:30-12:30 戲劇義工限定 - 懷舊芝 蘭卷製作 10:45-12:45 自由繪(無導師-A1班) 2:30-5:30</p>	<p>3. 中心實習日 - 飾物組 10:00-11:30</p>	<p>4. 清明節</p>	<p>5. 瑜伽鬆一鬆 (B班) 9:45-11:00</p>	
<p>7. 「手」先說愛 - 手語義 工訓練班 10:00-11:30 和兩粉彩初夏篇 3:00-4:30</p>	<p>8. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 酥皮海鮮湯班 10:30-12:00 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30</p>	<p>9. 免燒陶藝工作坊 10:00-12:30</p>	<p>10. 中心實習日 - 身心靈療 療產品組 10:00-11:30 香噴噴擴香石~小瓶 香花 3:00-4:30</p>	<p>11. 中心實習日 - 藝術品設 計組 10:00-11:30 Rummikub 魔力橋義工 訓練 (A班) 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45</p>	<p>12. 瑜伽鬆一鬆 (B班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌 遊 (A班) 10:30-12:00</p>
<p>14. 自由繪 (有導師-A2班) 9:30-12:30 「手」先說愛 - 手語義 工訓練班 10:00-11:30 懷舊小食 - 鹹薄鹽及 甜薄鹽 10:30-12:00 自由繪 (無導師-A2班) 2:30-5:30 和兩粉彩初夏篇 3:00-4:30</p>	<p>15. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30</p>	<p>16. 免燒陶藝工作坊 10:00-11:00 「聊家有愛」護老者 及長者放鬆冰室 (特別 活動) 10:00-12:00 自愛玫瑰心輪浴鹽 3:00-4:00</p>	<p>17. 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>18. 耶穌受難節</p>	<p>19. 耶穌受難節翌日</p>
<p>21. 復活節次日</p>	<p>22. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 禪繞畫心靈療癒課 11:15-12:45 排排舞 3:00-4:30</p>	<p>23. 舊泥山蔞糕班 2:30-4:00</p>	<p>24. 禪繞畫心靈療癒課 10:00-12:00 粉彩系列 - 夢幻櫻花茶 飲 3:00-5:00</p>	<p>25. 蜂蜜檸檬清新手工皂 10:30-12:30 Rummikub 魔力橋義工 訓練 (A班) 2:30-4:30 母親節製作一乾花精 油 沐浴 浴球 DIY 5:00-6:00 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45</p>	<p>26. 瑜伽鬆一鬆 (B班) 9:45-11:00 記得呼吸 ♥ 春日森林 冥想日 2:00-6:00</p>
<p>28. 「手」先說愛 - 手語義 工訓練班 10:00-11:30 原來氣球都可以咁好 玩 5:00-6:30</p>	<p>29. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 奶油土八達通套 (海洋 世界) 10:30-12:00 排排舞 3:00-4:30 親子小花束 5:30-6:45</p>	<p>30. 油畫棒體驗班 10:00-12:00 Android手機 - 手機系統 操作篇 3:00-4:30</p>			

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2025年5月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1. 勞動節	2. 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45 親子煮食·心形披薩 7:30-9:00	3. 瑜伽鬆一鬆 (B班) 9:45-11:00 魔力橋·親子同樂日 10:00-12:30
5. 佛誕節	6. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 排排舞 3:00-4:30	7. 自由繪 (有導師-B1班) 9:30-12:30 自由繪 (無導師-B1班) 2:30-5:30 節日搞作 - 立體乾花賀卡DIY 5:00-6:00	8. 家的按摩棒工作坊 10:30-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	9. 「女創奇蹟」2023舊生重聚 - 共渡母親節 10:30-12:00 免費離異法律諮詢服務 7:00-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	10. 瑜伽鬆一鬆 (B班) 9:45-11:00
12. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	13. 健康講座 - 飲水飲食有學問? 10:30-11:30 排排舞 3:00-4:30	14. 鉤織益智DIY 10:00-11:30	15. 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	16. 「燭燭藝術書」手作班 11:15-12:15 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	17. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00
19. 自由繪 (有導師-B2班) 9:30-12:30 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 扭氣球義工聚會 10:30-12:00 自由繪 (無導師-B2班) 2:30-5:30	20. 日本光雕工作坊 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30	21. Rummikub 魔力橋義工訓練 (B班) 10:30-12:30 Android 手機 - AI智能工具篇 3:00-4:30	22. 「聊家有愛」護老者及長者放鬆冰室 10:00-12:00 靜心療癒書法~花花世界 3:00-4:30	23. 頌鉢與空靈鼓戶外靜觀體驗班 10:30-11:45 親子溫馨鏢球 6:30-8:00 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45	24. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 多謝媽咪 ♥ 親子甜蜜花形曲奇製作 2:30-4:00
26. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 懷舊紙翻花製作-憶當年 3:00-4:30	27. 排排舞 3:00-4:30	28. Rummikub 魔力橋義工訓練 (B班) 10:30-12:30 「婦道人家」戲劇義工團 - 端午重聚 10:45-12:45	29. 日式小漬物 10:30-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	30. 頌鉢與空靈鼓戶外靜觀體驗班 10:30-11:45 立體回憶相架DIY工作坊 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45 跨代共廚·蝴蝶酥 7:30-9:00	31. 端午節

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2025年6月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>2. Rummikub 魔力橋 體驗班 10:00-12:00</p>	<p>3. 立體花 心意卡製作 工作坊 2:30-4:00</p>	<p>4. 自由繪 (有導師-C1班) 9:30-12:30 永生花 熊貓保鮮花 製作工作坊 (A組) 11:00-12:30 永生花 熊貓保鮮花 製作工作坊 (B組) 2:30-4:00 自由繪(無導師-C1班) 2:30-5:30</p>	<p>5. 理財義工培訓工作坊 10:00-12:00 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>6. 姊妹相聚 ♥ 愛錫自己 - 易經靜觀 填色之旅 7:30-8:30 週五晚瑜珈鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45</p>	<p>7. 瑜珈鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 三代減壓浮游花瓶工 作坊 10:30-12:00</p>
<p>9. Rummikub 魔力橋 體驗班 10:00-12:00 日式蒸蛋糕班 2:30-4:00 硬地滾球體驗日 2:30-4:00</p>	<p>10. 芬蘭木柱義工培訓 2:30-4:00</p>	<p>11. 「聊家有愛」 護老者 及長者放鬆冰室 10:00-12:00 Android手機 - 交通資訊 全面睇 3:00-4:30</p>	<p>12. 理財義工培訓工作坊 10:00-12:00 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>13. 大人細路圍爐取暖 6:00-8:30 週五晚瑜珈鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45</p>	<p>14. 瑜珈鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00</p>
<p>16. 巴斯克芝士蛋糕 10:30-12:00</p>	<p>17. 芬蘭木柱義工培訓 2:30-4:00</p>	<p>18. 惜玩實驗室 (咖啡渣磨 砂) 10:30-12:00</p>	<p>19. 理財義工培訓工作坊 10:00-12:00 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>20. 滴膠壓花杯墊工作坊 10:30-12:00 Android手機 - 交通資訊 全面睇 3:00-4:30 週五晚瑜珈鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45</p>	<p>21. 瑜珈鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌 遊 (B班) 10:30-12:00</p>
<p>23. 自由繪 (有導師-C2班) 9:30-12:30 自由繪 (無導師-C2班) 2:30-5:30</p>	<p>24.</p>	<p>25. 健康講座 - 老友運動齊 起勁 3:30-4:30</p>	<p>26. 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>27.</p>	<p>28. 瑜珈鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 我愛爸媽 ♥ 親子漢堡 + 脆焗薯餅創意烘焙 2:30-4:00</p>
<p>30.</p>					

會員須知

⚠ 會費調整及會籍續期 ⚠

由於成本不停上漲，為平衡收支，會費已於2025年1月份開始調整為\$30/年。提提大家，所有會籍之到期日均為每年的3月31日。鼓勵各會員來本中心續會，以「會員」身份繼續參加本中心活動，以及繼續接收本中心每季印刷的專訊。謝謝支持！

活動報名醒目提示

中心每季都會舉辦豐富活動，但因為項目眾多，有些參加者報了多項時間重疊的活動/課程，最後只能選擇其一，除了浪費報名費用，亦浪費活動名額和職員的一番準備，影響不小！中心現提醒各參加者如下：

1. 自行確保沒有重複報名，中心不會主動複查；
2. 如發現參加者重複報名，中心只容許參加者參與其最先報名的活動/課程；
3. 中心絕不會退回其他重複報名的費用。
4. 除部份已標明是否會接受即場報名之活動外，其餘活動一律會因應即場情況，由負責職員作出最後決定，敬請留意。
5. 除因天氣、報名人數不足或中心因特殊原因取消之活動外，上述所有已報名之活動均不設退款及轉名安排。

緊記以上醒目提示，做個精明參加者！

活動減費優惠

*如會員/非會員正接受綜合社會保障援助計劃、傷殘津貼、子女全額書簿津貼、在職家庭津貼、長者生活津貼或每月家庭入息相等或不超過香港家庭入息中位數**75%**，均有機會獲得減費優惠(必須出示有效或相關之證明文件，個別註明的活動除外)，需要人士可向中心職員查詢。

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

「送舊迎新」大優惠



承蒙眾會員一直以來的支持，中心得以持續發展，並回應社區需要，為婦女及其家庭服務。為答謝現有會員，同時希望惠及更多婦女，中心現推出「送舊迎新」大優惠：

「送」舊 — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份。

迎「新」 — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份。

優惠細則：

1. **舊會員**包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. **新會員**指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
 - a) 舊會員**陪同**新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
 - b) 舊會員**未能陪同**新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. **舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；**
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的24-25會籍到期日為2025年3月31日，新會籍之到期日為2026年3月31日，留意會費已於2025年1月份調整，續會年費為\$30。
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

鳴謝篇

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及

耀東邨房屋辦事處

筲箕灣崇真學校

太古小學

香港中國婦女會幼稚園

各班組義務導師

耀東浸信會幼稚園

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金

香港公益金

Principal Foundation

香港教育局

李錦記家族基金

香港電燈有限公司

阿奇立克日立家電(香港)有限公司

聖公會鄧肇堅中學

香港聾人福利促進會

上述排名不分先後(支持者眾多，未能盡錄，如有遺漏，敬請原諒)



中心官網
(電子版專訊)

寄：



中心開放時間

時間段	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 1:00						
中午 1:00 - 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 7:00						下午 2時 至 9時 下午 休息



代表服務開放時間

(星期六下午，星期日及公眾假期休息)

備註：課餘託管服務開放時間為星期一至五
下午3時至下午7時

公共交通



筲箕灣地鐵站A3出口
(向筲箕灣天悅廣場方向步行約15分鐘)



2A, 722 (耀東邨巴士總站下車)
77, 99, 110, 606 (耀貴樓外下車)
2, 2X, 85, 720, 720A, 529 (筲箕灣道新成街/南康街下車)
81, 82, 106, 682 (筲箕灣道南安里/新成街下車)



50, 65號小巴
(耀興或耀貴樓下車皆可)

*此交通路線只供參考，一切以有關港鐵、巴士及小巴公司之最後公佈為準。

前往本中心路線圖

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下



經5條扶手電梯後轉左



— 扶手電梯
— 走路通道

- - - 由耀東邨入口
前往中心路線



影片：三分鐘學識步行到中心

本會為註冊之有限公司
2025年3月出版
印刷數量1,600